

Magda Fres

Coaching twórczości

Ridero

2018

Korektor: Jan Andrzej Fręś

© Magda Fres, 2018

© Michał Toboła, projekt okładki, 2018

© Michał Toboła, fotografie, 2018

ISBN 978-83-8155-342-1

Książka powstała w inteligentnym systemie wydawniczym Ridero

Spis treści

CZYM JEST NIEDYREKTYWNA PRACA	
NAD TWÓRCZOŚCIĄ?	5
OPOWIEŚCI Z GABINETU	13
PO CO JEST TA KSIĄŻKA?	21
OPOWIEŚCI Z GABINETU	27
DECYZJA	33
ZASOBNIK	43
OPOWIEŚCI Z GABINETU	51
ZARZĄDZANIE CZASEM I ENERGIĄ	57
ZASOBNIK	67
OPOWIEŚCI Z GABINETU	71
PROCES TWÓRCZY	79
ZASOBNIK	91
OPOWIEŚCI Z GABINETU	97
JAK POKONAĆ BLOK TWÓRCZY?	103
ZASOBNIK	111
Część 1: Przywoływanie inspiracji	113
Część 2. Wszystko jest procesem	117
Część 3. Poprawa koncentracji	119
OPOWIEŚCI Z GABINETU	123
EMOCJE, ZWŁASZCZA LĘK	129
ZASOBNIK	159
Zadanie 1	161
Zadanie 2	165
Zadanie 3	173
OPOWIEŚCI Z GABINETU	175
ODWAGA	181
ZASOBNIK	193
OPOWIEŚCI Z GABINETU	199

MOTYWACJA W BREW NIEPOWODZENIOM	205
ZASOBNIK	211
OPOWIEŚCI Z GABINETU	223
PODZIĘKOWANIA	229
LITERATURA	232

CZYM JEST NIEDYREKTYWNA
PRACA NAD TWÓRCZOŚCIĄ?

Niedyrektywna praca nad twórczością to droga, w której coach twórczości (lub terapeuta) towarzyszy swojemu klientowi w jego procesie prowadzącym do osiągnięcia efektu, który sobie klient założył. Jeśli jesteś sobie w stanie wyobrazić tę drogę, tak właśnie ona wygląda: coach podąża za klientem od pierwszego kroku.

Co jest tym pierwszym krokiem? Przede wszystkim jest decyzja: chcę czegoś. Pragnę coś dla siebie zmienić, stać się kimś, kim pragnę być, zdobyć coś. Chcę zostać malarzem, napisać książkę, otworzyć sklepik z autorską biżuterią na ryneczku urokliwego miasteczka. Chcę ułożyć własną choreografię do „Can’t stop the feeling” Justina Timberlake’a i zatańczyć przed pełną widownią. Chcę podpisywać swoją powieść na spotkaniu autorskim w Empiku. Pragnę stanąć w długiej, zwiewnej sukni na swoim pierwszym wernisażu i sprzedać wszystkie obrazy na pniu, a potem zafundować sobie pracę na jednym z gorących poddaszy na starym mieście.

A więc zaczyna się od pragnienia. Od wizji tego, jak chcesz żyć. Odpowiedź na pytanie, jak klient znalazł się na tej drodze, przychodzi sama: bo ma talent i ma marzenia.

Do realizacji marzeń potrzeba jeszcze odwagi i samozaparcia, a zazwyczaj towarzyszy im jeszcze wiele doświadczeń związanych z przeżywaniem porażek, zniechęcenie, walka z wewnętrznym krytykiem oraz tymi, którzy nas nie wspierają (delikatnie mówiąc).

Zazwyczaj, zanim rozpocznie się proces coachingowy, mija dużo czasu, w którym chcesz samodzielnie osiągnąć postawione cele, bijesz się z myślami, próbujesz różnych strategii („Osiem kroków do sukcesu w każdej dziedzinie”, „Jak osiągnąć sukces w sztuce w trzy miesiące”, „Poznaj siebie i uwierz w siebie — zestaw inspirujących lekcji tylko za 12.99 zł”, „Możesz wszystko”). Czasami masz dość. Ale tak naprawdę. Serdecznie. Dość. A jednocześnie życie bez twórczości wydaje się puste, płytkie, niespełnione, ciągle czegoś brakuje. I miotasz się jak tygrys w klatce.

Jest to zazwyczaj ten moment, w którym czujesz, że nie chcesz rezygnować z siebie, że to nie wchodzi w grę. I że potrzebujesz jeszcze kogoś, kto cię zrozumie, kto nie będzie cię krytykował ani niczego ci narzucał, kto będzie potrafił cię świetnie wysłuchać. Kto pomoże ci zrozumieć samego siebie w sposób, który przyniesie konkretne efekty.

Zaczynasz budować determinację i odwagę. Szukasz tego kogoś w internecie. Czytasz opinie, otwierasz dwadzieścia dwie zakładki naraz, a w każdej inny coach. Pisziesz e-maile, prosisz Facebooka o rekomendacje, chodzisz na kawę z coachami, których osobowość, kwalifikacje i energia odpowiadają ci albo nie. I w końcu decydujesz się na pierwszą sesję.

Na pierwszej sesji z coachem zaczynasz od ustalenia celu. Tak to właśnie wygląda: przychodzisz z problemem albo z marzeniem i wychodzisz z celem. Ten cel musi być bardzo dobrze zdefiniowany, żebyś potem dokładnie wiedział, w którym miejscu na drodze do niego jesteś i kiedy go osiągniesz.

A zatem: zaczyna się od twórczej ekspresji i marzenia (ale też od wątpliwości), od przeszkody, od problemu. I z tego problemu tworzysz z coachem drogę do celu, który chcesz osiągnąć.

Och, gdyby to było takie proste, tak po prostu tą drogą sobie kroczyć, z wiarą w sercu i błyskiem w oku.

Czasami takie jest. Ale w większości przypadków jednak nie, co nie znaczy, że ten cały coaching jest do chrzanu i nie masz po co czytać dalszej części książki. Właśnie po to jest coach. Coach jest potrzebny wtedy, kiedy jest trudno. Mówię to często moim klientom, że właśnie wtedy będę najbardziej potrzebna, kiedy będą zniechęceni, zrezygnowani, rozżłoszczeni, kiedy będą pod górkę, kiedy będą pojawiały się przeszkody. Właśnie wtedy dla nich jestem. Jestem psychologiem i coachem twórczości, w swojej pracy używam też metod i technik zaczerpniętych z terapii narracyjnej oraz innych terapii krótkoterminowych. Na potrzeby tej książki nazwę siebie po prostu coachem, chociaż w mojej pracy używam całej palety barw niedyrektywnych metod w pracy ze swoimi

klientami. Tworzyłam tę paletę przez ponad dwadzieścia lat, więc nie ograniczam się w swojej pracy tylko do coachingu. Ta metoda jest mi bliska z wielu względów, a jednym z nich jest — niezwykle wartościowa niedyrektywność. Na czym ona polega?

Jak pracuje coach twórczości? Kiedy mówię, że „towarzyszy”, mam na myśli, że nie doradza, nie mówi, co robić, nie kieruje swoim klientem. Nie dyryguje nim. Nie ma dla niego doskonałego planu na sukces. Coach przede wszystkim słucha bardzo uważnie i zadaje pytania. Słuchanie jest ważne, bo sami siebie nie słyszymy. Potrzebny nam jest ktoś inny do zebrania naszych myśli. To bardzo pomaga sobie zrozumieć i powoduje, że widzimy wszystko jaśniej, a to, co niemożliwe i skomplikowane, przestaje takie być. (Oprócz rzeczy na prawdę niemożliwych, jak chodzenie po wodzie. Chociaż... Nie zamykamy się na innowacyjne rozwiązania.)

A zatem coach jest po to, żeby słuchać i żeby zadawać pytania. Z odpowiedzi na te pytania rodzi się plan i sposoby radzenia sobie z tym, co spotyka klienta. Klient rozwiązania odnajduje sam. Dlatego dobry coach zawsze pracuje w poszanowaniu wartości swojego klienta i jego świata. To niezwykle ważne w profesjonalnym coachingu — zero rozwiązań i sugestii od coacha. Coach to nie doradca. Kiedyś moja stomatolog zapytała, po co ten coaching. Leżąc na fotelu dentystycznym z ssakiem w ustach powiedziałam bez wahania: „Żeby pani mogła sama dojść do tego, czego pani pragnie i jak to osiągnąć”. Pani doktor zatrzymała się z wiertłem (wiecie, to wolnoobrotowe) w dłoni i powiedziała: „Aż mnie ciarki przeszły”.

To prawda — w profesjonalnym coachingu klient dochodzi do wszystkiego sam. Jednak nie doszedłby do kolejnych stopni realizowania celu, gdyby nie pytania zadawane przez coacha i zadania międzysesyjne, które wynikają bezpośrednio z treści poruszanych na sesji i które często wymyśla dla siebie sam klient.

Wiem, to brzmi trochę jak magia. Ale takie nie jest.

No dobra, trochę jest. Elizabeth Gilbert (autorka „Jedź, módl się, kochaj”) pisze o Wielkiej Magii, którą jest poszukiwanie skarbów, które się w nas kryją. Owo poszukiwanie to twórcze życie, okraszone odwagą, by pokazać światu to, co w nas najcenniejsze. Droga do realizacji ukrytych talentów i otwarte dzielenie się nimi są magiczne. A coaching twórczości nie jest niczym innym, jak towarzyszeniem w tej drodze.

Nie muszę dodawać (ale bardzo chcę), że nie spotkamy na tej drodze tęczyowych jednorożców ani pseudokwantowych olśnień. Coaching jest metodą opartą na badaniach naukowych i wciąż podlega rygorystycznym weryfikacjom.

W Polsce badania naukowe (również dotyczące kreatywności w coachingu) są prowadzone — między innymi — w Akademii im. Leona Koźmińskiego w Warszawie.

Profesjonalny coaching oparty jest na Kodeksie Etycznym Coacha. To coaching, który dba o klienta i oparty jest na ciągłym rozwoju, superwizji coacha i zasadach uczciwości oraz szacunku.

Moi klienci przebywają najdłuższą drogę, pracując sami nad sobą, zanim do mnie trafią. Potem spotykam się z nimi co dwa lub trzy tygodnie. Często spotykam się z pytaniem, ile sesji trzeba, by... Nie wiem, ile sesji trzeba. O ilości spotkań decyduje klient. Kiedy klient jest gotowy do tego, by pójść dalej sam, proces zmiany i osiągania tego, co się zamierzyło, wciąż trwa. Jeśli cel jest dalekosiężny (np. oczekujemy pierwszej wystawy za dwa lata), spotkania z coachem twórczości trwają przez, powiedzmy, pół roku, ale ich efekt utrzymuje się przez jeszcze bardzo długi czas, wiele miesięcy, może nawet lat.

Coaching twórczości tym się różni od innych rodzajów coachingu, że dotyczy pracy z jednostkami twórczymi. Czyli osobami, które coś tworzą, bez względu na to, czy to jest sztuka, literatura czy autorski pomysł na biznes. Treść sesji dotyczy wszystkich zagadnień poruszanych w tej książce, czyli na przykład lęku przed sukcesem, bloku twórczego, braku czasu, a także wielu, wielu innych. Każdy klient przynosi swój własny cel

i każdy proces osiągnięcia tego celu jest jedyny w swoim rodzaju. Po każdym rozdziale zamieszczam fabularny opis procesu coachingowego, bo to mój świetny sposób na podzielenie się tym, co dzieje się w trakcie sesji coachingu twórczości. Każda z przytoczonych tu opowieści w gabinecie jest fikcyjna — wszelkie podobieństwo do prawdziwych postaci i zdarzeń jest przypadkowe. Dobrałam tak tematykę sesji i tło opisanych wydarzeń, by móc dobrze zilustrować procesy coachingowe, a jednocześnie nie ujawniać procesów moich faktycznych klientów.

Mój styl pracy z klientami jest wzbogacony moją wiedzą psychologiczną oraz ponad dwudziestoletnim doświadczeniem w pracy z ludźmi. A ponieważ sama jestem pisarką, znam proces twórczy z autopsji. Niejednokrotnie się przekonałam, że to ma bardzo duże znaczenie dla towarzyszenia innym twórcom.

OPOWIEŚCI Z GABINETU

Zaparzyłam kawę w ekspresie. Czy zauważyliście, jak szybko zapach kawy z ekspresu przelewowego roznosi się po całym pomieszczeniu? Mój gabinet wkrótce był spowity delikatną mgiełką jak z telewizyjnej reklamy kawy (rozpuszczalnej, nota bene, widzieliście?). Przymknęłam okno, żeby hałas ulicy nie przeszkadzał w rozmowie. Kiedy usłyszałam otwierane drzwi poczekalni, wyrzałam za próg gabinetu.

— Dzień dobry pani Magdo, na dzisiaj fitness mam już z głowy — powiedział z uśmiechem mężczyzna, na oko pięćdziesięcioletni, z brzuszkiem lekko wystającym nad pasek, w doskonale skrojonym garniturze i błyszczących butach.

— Dzień dobry — uśmiechnęłam się i podałam mu dłoń na powitanie. — To tylko drugie piętro — dodałam i wskazałam wygodny fotel.

— Tak, ale celowo zaparkowałem dziesięć minut stąd, żeby zrobić sobie mały spacer. Muszę przyznać, że potraktowałem ten spacer raczej jak przebieżkę — uśmiechnął się w odpowiedzi i opadł ciężko.

— Ambitny pan jest — zażartowałam.

— Oczywiście... Cóż... Każdy ma jakieś wady! — jeśli można się szeroko uśmiechać i jednocześnie sapać, mężczyzna był w tym mistrzem.

— Marek, tak?

Mężczyzna wstał z fotela dynamicznie i uklonił się.

— Marek, oczywiście, miło mi.

— Co pan powie na to, żebyśmy zwracali się do siebie po imieniu? Taki dobry zwyczaj w coachingu, skraca dystans i buduje równą relację. Będzie nam się łatwiej rozmawiało.

— Będzie mi bardzo miło, Magdo.

— Kawy?

— Koniecznie. To będzie dopiero moja druga kawa dziś. Staram się ograniczyć — mam wystarczająco dużo innych rzeczy, które podnoszą mi ciśnienie.

Przyniosłam kubki parującej kawy, cukierniczkę, śmietankę i łyżeczki. Usiadłam wygodnie na swoim fotelu.

— Od czego chcesz zacząć? — zapytałam.

— Poza kawą? — Marek poprawił się w fotelu.

— Kiedy rozmawialiśmy przez telefon, byłem bardzo sfrustrowany. I muszę przyznać, że nadal jestem. Jest tak, jak mówiłem — mam firmę, duży dom, rodzinę, przyjaciół i znajomych, dbam o zdrowie i kondycję. Niejeden chciałby być na moim miejscu. A miotam się jak... — Marek machnął ręką.

— Wspomniałeś o wierszach — powiedziałam.

— Tak. Kiedyś pisałem wiersze. I teraz też mi się zdarza, czasami zapisuję je nawet w notatniku w telefonie. Pewnie jesteś ciekawa, co z tymi wierszami, co? — uśmiechnął się i nie czekając na odpowiedź, kontynuował. — Tak sobie wymyśliłem, że skoro jestem spełniony na wszystkich innych frontach, jest to jedyna rzecz, której mi brakuje.

— Brakuje do czego?

— Do szczęścia, oczywiście. Wiesz, ja jestem bardzo zdolnym facetem. Naprawdę. I bardzo skromnym — dodał, mrugając. — Mówię serio. Czego się nie dotknę, odnoszę sukces. To jest wspaniałe. Ale ciągle czegoś mi w życiu brakuje, jak to się mówi, do pełni szczęścia. W głębi duszy jestem też poetą. Może trudno to ogarnąć, że na co dzień jestem bardzo dynamicznym przedsiębiorcą, a serce pisze wiersze, co?

— Trudno ogarnąć? — zapytałam.

— No tak.

— Komu to jest trudno ogarnąć?

— No... ludziom. No dobra, wiem o co pytasz — oczywiście, że chodzi o mnie. To mnie jest to trudno ogarnąć. Czasowo i w ogóle — Marek westchnął głośno i przełknął duży łyk kawy. — Co to za kawa? Bardzo dobra.

— Naprawdę sądzisz, że powiem ci, co to za kawa? Przecież kupiłyś ją sobie i przestał do mnie przychodzić.

— A! To tak działa? Obawiasz się, że straciłabyś wszystkich swoich klientów z powodu kawy?

Rozłożyłam bezradnie ręce.

— Dobra dobra — Marek odstawił kubek na stół. — Dobrze wiem, że masz mnóstwo kompetencji, certyfikatów i tych tam... akredytacji. I powiem ci jeszcze jedno — Marek obniżył głos

i spowaźniał. — Jestem tu z polecenia. Nie traciłbym czasu na kawę z kimś, o kim nie zrobiłem wywiadu. Mam od tego ludzi.

Kiwnęłam głową ze zrozumieniem.

— Dlatego nie interesują mnie teraz twoje umiejętności, bo wiem, że jesteś fachowcem. Nasłuchałem się o tym. Nie interesuje mnie negocjowanie ceny, bo ufam, że potrafisz właściwie wycenić swoje usługi. Interesuje mnie tylko to, czy możesz mi pomóc.

— A w czym mam ci pomóc? — podparłam podbródek z ciekawości.

— Chcę wydać tomik moich wierszy.

— Chcesz wydać tomik — uśmiechnęłam się. — Hmm... to nie do mnie, to jest biznes do wydawcy.

— Racja. Ale widzisz, znalezienie wydawcy to nie jest problem. Problemem jest napisanie wierszy czy zebranie wierszy tak, żeby powstał z tego tomik, zdecydowanie, że jest kompletny i... Drugim problemem jest pokazanie innym, że jestem poetą. Ja, menedżer, biznesman, przedsiębiorca, dyrektor, właściciel firmy. Opoka rodziny.

— Po co więc chcesz wydać ten tomik?

— A to nie jest dla ciebie oczywiste?

— Nie — przyznałam.

— Mówiłem już... Żeby czuć się w pełni szczęśliwym, spełnionym człowiekiem. Tylko tyle i aż tyle.

— Czyli coś, co wydaje się stosunkowo łatwe na poziomie czysto racjonalnym — zebranie wierszy i wydanie ich, u ciebie urasta do rangi problemu? Chciałbyś, żebym ci towarzyszyła w tym procesie... ujawniania siebie jako poety?

— Bingo! — Marek aż podskoczył w fotelu.

— No dobrze, cieszę się, że się rozumiemy.

— Poczucie humoru chyba też mamy podobne.

— Możliwe. Chciałabym jednak wiedzieć, po co ja ci jestem potrzebna?

Marek zamyślił się.

— Bo jesteś coachem i... — przerwał na chwilę. Rozłożył rękę.

— Ok, może inaczej. Co do tej pory zrobiłeś, żeby wydać ten tomik?

— Aha, rozumiem, do czego chcemy dojść. Chcesz sprawdzić, czego już próbowałem i dlaczego do tej pory bez ciebie nie dałem rady.

Kiwnęłam głową i uśmiechnęłam się.

— No więc tak. Zacznę od tego, że najpierw odkryłem, że to chodzi o wiersze. Odkryłem to, kiedy byłem na szkoleniu dla mojej firmy. Byliśmy w górach, pogoda była piękna i wyszedłem wieczorem na balkon. Widok aż zapierał dech w piersiach! Pomyślałem wtedy, że przez chwilę nie wrócę do towarzystwa, że chcę trochę pobyc sam. Z mojego balkonu widziałem taras gospodarstwa poniżej stoku. Na tarasie siedziała kobieta, miała na kolanach zeszyt. Piła herbatę, głaskała psa, takiego golden retrievera i coś pisała w tym zeszycie. Nie mogłem oderwać od niej oczu. Zastanawiałem się, dlaczego. I doszedłem do wniosku, że zżerała mnie zazdrość. Ja też bym tak chciał! Mieć takie chwile tylko dla siebie! Poczuję, że od tej chwili nie ma odwrotu, musiałem coś zmienić. Potem poszło kaskadowo — pracowałem z moim biznesowym coachem nad organizacją czasu, żeby znaleźć te chwile dla siebie. Było to trudne, rodzina się buntowała, żona czuła się trochę odsunięta na bok. Tragedia. Miotalem się strasznie, miałem poczucie winy, urywałem ten czas dla siebie z czasu, który powinienem przeznaczyć na sen. Czasami byłem po prostu zbyt zmęczony. Potem kupiłem mnóstwo książek o kreatywności. Zacząłem je czytać. Doszedłem do wniosku, że muszę mieć jakąś inną strategię, że to nie jest takie oczywiste, że może tu w ogóle nie chodzi o organizację czasu. I do ciebie przyszedłem właśnie po to, żebyśmy wypracowali jakąś strategię, która będzie skuteczna i pozwoli mi pogodzić pisanie wierszy z innymi rzeczami w moim życiu. Bo jak na razie to się nie udaje. No i boję się, mam mnóstwo obaw...

Uśmiechnęłam się.

— I chcesz, żebym ci w tym towarzyszyła?

— Tak. Krok po kroku. A wiesz już, że jestem ambitny.

— W skali od 1 do 10, jak bardzo jesteś zmotywowany, żeby to teraz zrobić?

— Dziewięć.

— Dziewięć?

— Tak, bo zawsze jest prawdopodobieństwo, że mnie tramwaj przejedzie. I wtedy bym odpuścił.

Uśmiechnęliśmy się do siebie.

— Wiesz co? Mam lepszą kawę u mnie w biurze. Nie będę tu przychodził z powodu kawy. Czy to jest dla ciebie ok?

Uśmiechnęłam się i potaknęłam. Oboje sięgnęliśmy jednocześnie po swoje terminarze, żeby wybrać termin pierwszej sesji.

PO CO JEST TA KSIAŻKA?

Ta książka jest drogą i środkiem. Ma być „otwieraczem oczu”, inspiracją i rozwiązaniem. Jest czymś pomiędzy przewodnikiem a poradnikiem.

Ta książka jest autocoachingowa. Co to znaczy? To znaczy, że opierając się na jej treści, będziesz w stanie poczuć się, jakbyś przechodził proces coachingowy w zakresie twojej twórczości. Coachem będę tylko trochę ja, a przede wszystkim ty sam.

Dzielę się tutaj też swoją wiedzą i doświadczeniem. Kiedy piszę o odwadze, emocjach czy zarządzaniu czasem, zapraszam do refleksji. Nie narzucam rozwiązań, nie daję jedynych, skutecznych rad (tego akurat wszyscy mamy serdecznie dość). Ta książka jest jak warsztat pracy — trzeba ją „przerobić” na swoją modłę.

Aby w pełni z niej skorzystać, nie wystarczy ją przeczytać. Pod koniec każdego rozdziału stworzyłam „Zasobnik”, czyli miejsce, które pomoże ci wydobyć na światło dzienne twoje zasoby (przydatne doświadczenia, umiejętności, mocne cechy charakteru i dobrą energię, a kto wie, może również obudzi muzy). Zasobnik należy traktować ze śmiertelną powagą: odpowiadać na pytania i wykonywać zadania. Jeśli czujesz opór, on też jest po coś. Coś chce ci uświadomić. Może się okazać, że czujesz, iż niektóre pytania nie są skierowane do ciebie, bo twój cel dotyczy czegoś trochę innego. Przejdź wtedy do kolejnych pytań.

Ta książka wcale nie ma zadowolić wszystkich. I absolutnie nie wystarczy do tego, by rozwinąć cały twój potencjał (wszyscy znamy hasła mówców motywacyjnych: „Możesz być, kim chcesz, tylko się postaraj!”, „Nigdy się nie poddawaj”, „Dasz radę wszystko sam!” itd. itp. To nie o to tu chodzi. Obiecuję.). Jestem natomiast pewna, że jeśli przeczytasz i przeżyjesz tę książkę, przyniesie Ci ona bardzo wiele korzyści. Oto niektóre z nich:

— Zacznieś (Tak. Zacznieś. Weźmiesz się w garść i w końcu zacznieś: malować, pisać, szydełkować czy projektować domy).

— Skończysz (jak wyżej: pisać powieść, kompletować tomik poezji, oprawiać swoje obrazy).

— Ruszysz z miejsca.

— Założysz własną stronę internetową, by świat dowiedział się o twojej kreatywności.

— Nauczysz się, co dobrego może zdziałać twój lęk.

— Zaczyniesz korzystać ze swojej odwagi.

— Czas i energia staną się twoimi sprzymierzeńcami.

— Motywacja nie będzie kryła przed tobą tajemnic i będziesz mógł nią zarządzać bez względu na to, do czego chcesz się zmotywować (cenna uwaga: przy odchudzaniu też się przydaje!)

— Przyjrzyj się swojemu procesowi twórczemu i weźmiesz jego etapy w cugle.

Zauważyłam w swojej pracy z klientami, że w pewnym momencie przestają mnie potrzebować. To jest chwila, w której przychodzą na sesję i sami sobie zaczynają zadawać pytania, a potem na nie sami odpowiadają. Oznacza to ni mniej, ni więcej, że zrozumieli, czym jest i jak działa coaching. Nauczyli się, jak mogą korzystać z jego narzędzi. To bardzo wzruszający moment, bo odtąd (mimo że w jakimś sensie staliśmy się sobie bliscy) trzeba się będzie rozstać. Pozostaje nam (i najczęściej tak się dzieje) świąteczna korespondencja e-mailowa. A potem dostaję od nich informacje o spotkaniach autorskich i zaproszenia na wernisaże i wystawy fotografii.

A zatem ta książka będzie podróżą pełną emocji, koniecznych do tego, byś stał się swoim własnym, osobistym coachem twórczości. Jej celem jest, żebyś zobaczył, jak niesamowicie transformujące potrafi być zadawanie pytań.

Jest jeszcze jedna rzecz, którą najbardziej lubię w coachingu: to brak ocenności. Coach nigdy nie ocenia, czy coś jest dobre czy złe. Czy sprzyja rozwojowi czy nie. Jeśli znasz coacha, który to robi, zmień go. Ocenianie jest nieetyczne. Po pierwsze — nie jestem tobą, skąd mam więc wiedzieć, jak coś odczuwasz? Po drugie — nie jesteś moim dzieckiem. Skąd mam wiedzieć, co będzie dla ciebie w tej chwili najlepsze? Po trzecie —

nie jestem wszechwiedząca — nie mam zielonego pojęcia, jak potoczą się twoje losy i jak to, co robisz teraz, wpłynie na twoje przyszłe wybory. A zatem każdy z „Zasobników” jest propozycją. Nie ma tu złych odpowiedzi. Cokolwiek odpowiesz i cokolwiek potem zrobisz, nie jest dobre czy złe, jest po prostu twoje. Im bardziej będzie twoje, tym bardziej oryginalne, a im bardziej oryginalne, tym bardziej kreatywne, wyróżniające się, cenniejsze.

OPOWIEŚCI Z GABINETU

— Dzień-dobry-pięknie-wyglądasz-dawno-się-nie-widziałyśmy-urodziłam-dzidziusia!

Karolina wyrzuciła z siebie wszystkie te słowa na jednym wydechu. Weszła do gabinetu, jedną ręką zbierając z tyłu głowy swoją burzę długich, rudych włosów.

— Gratulacje, młoda mamó! — powiedziałam radośnie.

— Ech, szkoda gadać, to było niesamowite przeżycie. Ale ja w sumie nie w tej sprawie.

Rozsiadłyśmy się wygodnie. Karolina, anglistka, uczestniczyła kiedyś w jednym z moich warsztatów o pisaniu bajek psychoedukacyjnych dla dzieci. Od tej pory sporadycznie lajkowałyśmy sobie posty na LinkedInie. Zadzwoiła dziesięć minut temu pytając, czy może wpaść „dosłownie na chwilę”.

— Pytasz pewnie, *what wind blows me here?* — odgarnęła grzywkę szerokim gestem.

— Tak, jestem ciekawa, z czym przychodzisz — odpowiedziałam, rozbawiona tym, że Karolina wciąż ma nawyk mieszania dwóch języków.

— Postanowiłam zostać pisarką.

— Wow, w takim razie podwójnie gratuluję.

— Dziękuję. To tak jakoś naturalnie przyszło. Siedzę z małym w domu, zmieniam mu pieluszki, zachwycam się nim i tak dalej, ale poza tym raczej się nudzę. Wiesz, jestem przyzwyczajona do korporacyjnego tempa — a tu spokój, cisza, zen po prostu. Nie mogę się odnaleźć. Postanowiliśmy z Andrzejem — moim mężem — że wezmę urlop wychowawczy, więc czekają mnie upojne trzy lata macierzyństwa. I tak sobie pomyślałam... Że coś bym chciała w tym czasie zrobić też dla siebie samej.

— Stąd pomysł na pisanie?

— Tak, wiesz, talent i polot mam, pisanie zawsze mi łatwo przychodziło — Karolina przerwała i rozejrzała się po moim gabinecie. — Fajnie tu masz — dodała.

Przez chwilę kiwała stopą, obutą w gustowny czerwony botek. Przygryzała dolną wargę. Patrzyła w dywan, jakby chciała rozpracować jego wzory w jakiś logiczny wzór.

— Masz ochotę na coś do picia, herbatę, kawę, mam też bezkofeinową? — zaproponowałam.

— Nie, dzięki. Ale coś bym zjadła. Masz jakieś ciastka?

— Nie mam.

— Trudno, następnym razem sama przyniosę.

— Następnym razem? — uśmiechnęłam się.

— Tak, no bo widzisz, jak postanowiłam, że już będę tą pi-sarką, to się nagle strasznie wystraszyłam. Sama nie wiem czego. Chyba wszystkiego! Wiesz, bo co to będzie, jak odniosę sukces?

— To cię tak przeraża?

— Oczywiście — mrugnęła do mnie Karolina. — Ale żeby to było możliwe, muszę najpierw coś napisać. A nie mam pojęcia, co.

— Czekaj, czekaj, niech ja się upewnię, że cię dobrze zrozumiałam. Urodziłaś syna, postanowiliście, że weźmiesz urlop wychowawczy i w tym czasie chcesz pisać książki. A ponieważ masz do tego talent, obawiasz się spektakularnego sukcesu. No i nie wiesz, co napisać.

— Tak — Karolina kiwała nogą. — Z tym sukcesem może na tym etapie trochę przesadziłam, ale to prawda. W każdym razie, mogę się tym zacząć martwić, jak już napiszę tę książkę i wydawcy zaczną się o nią zabijać, prawda? — westchnęła.

Uśmiechnęłam się.

— Zostaje w takim razie temat książki. Masz jakieś pomysły?

— O tak, mnóstwo! Tylko... nie mogę się zdecydować. W ogóle nie mogę zacząć! Mam nawet folder zrobiony w laptopie, odpowiednią, inspirującą fototapetę i tak dalej. I za każdym razem, kiedy siadam do pisania, coś się dzieje. Albo Jasiu się budzi, albo ktoś zadzwoni, albo zerknę na Instagram, albo nagle jestem strasznie głodna, wanna jest brudna i trzeba ją umyć i tak dalej. I tak od trzech miesięcy.

— Po co ci ja do tego jestem potrzebna w takim razie?

— Pomóż mi zacząć.

— Tylko zacząć? — uśmiechnęłam się i poprawiłam na fotelu.

— Zacząć i ukończyć. Chcę do ciebie chodzić raz w tygodniu, dopóki nie zacznę. Rozgryźmy to. Coś mnie blokuje. Zróbmy coś z tym.

Zadzwonił telefon. Karolina odebrała.

— Muszę lecieć. Teściowa została z Jasiem, a jest pora korków. Miałam tylko wyskoczyć po antykolkową butelkę, a wstałam jeszcze do ciebie. Zadzwonię i się umówimy, znajdziesz dla mnie termin?

— Znajdę — uśmiechnęłam się.

Karolina puściła mi niewidzialnego całusa z progu i wyszła w pośpiechu, zabierając po drodze czerwony płaszcz w czarną kratę i dwie torby z zakupami.

DECYZJA

Jeśli kupiłeś tę książkę to znaczy, że twoja twórczość jest dla ciebie ważna. I w związku z tym — czegoś od niej żadasz. Być może chcesz wykonywać pracę związaną z twoją pasją artystyczną. Możliwe, że chcesz pokazać swoją twórczość światu. Możliwe, że utknęłaś w miejscu po urodzeniu dziecka i nie wiesz, jak wrócić do pisania (zazwyczaj wtedy twierdzisz, że nie masz na to czasu). Możliwe, że przeżywasz kryzys twórczy i masz dość swojego malowania, a chodzi ci po głowie rzeźba.

Jaki by nie był powód, dla którego jesteś tutaj, chcę cię prosić, byś na początku swojej drogi podjął pewną decyzję. Proszę o to swoich klientów na pierwszej sesji. Bez względu na to, jak ważna jest dla ciebie twoja twórczość, podejmij teraz decyzję: **MOJA TWÓRCZOŚĆ JEST WAŻNA.**

Twoja twórczość jest ważna dla ciebie i innych. Nie ma co czekać na uznanie od świata. Nie o to tutaj chodzi. Na uznanie można czekać i otrzymać je pośmiertnie. Nie tego chcemy. Chcemy tworzyć i dzielić się. Twoja twórczość ma znaczenie — dla ciebie i dla świata. Kropka. Koniec.

Bez podjęcia świadomej decyzji o ważności swojego twórczego działania nie zajdziesz tak daleko, jakbyś chciał. To zupełnie jakby walać się po dworcu kolejowym bez biletu w ręce. Niby jesteś w podróży, a jednak niezupełnie. Żeby udać się w podróż do twórczego spełnienia, podejdź do kasy, powiedz, dokąd chcesz jechać, kup bilet i wsiądź do właściwego pociągu. Dopiero teraz możesz mówić o zwiększeniu szansy na dotarcie dokładnie tam, gdzie chcesz. Chcesz mieć własną wystawę? Kup ten bilet (podejmij decyzję), wsiądź do pociągu (kup farby i zagruntuj płótno) i bądź w podróży (maluj).

Jeśli do tej pory nie myślałaś, że twoja twórczość jest ważna i ma znaczenie, będziesz musiał się do tej myśli przyzwyczaić. Podobno mózg potrzebuje minimum trzech tygodni, by wytworzyć nowe ścieżki neuronalne sprzyjające nowemu nawykowi, daj więc sobie trzy tygodnie. Jedni potrzebują dwóch tygodni, inni pięciu. A zatem daj sobie trzy tygodnie na jak najczęstsze powtarzanie w myślach „moja twórczość jest ważna”. Aby sobie pomóc, zwłaszcza w pierwszych dniach,

możesz zrobić sobie tapetę na ekran komputera czy smartfona z tym zdaniem. Możesz skorzystać z aplikacji-budzika, która budzi Cię uprzednio zaprogramowanymi słowami: „Witaj, przystojniaku. To będzie piękny dzień. Twoja twórczość jest ważna” (moja mówi: „Hello, beautiful. Wake up. It’s going to be a wonderful day”. Serio). Możesz poprosić swoich przyjaciół, żeby do ciebie dzwonili i przypominali ci o tym.

Jest jeszcze jeden sposób. Najbardziej przebiegły. Kiedy sama go wypróbowałam pod kierunkiem mojego mentora, Erika Maisela, mój partner życiowy miał ze mnie niezły ubaw (choć to bardzo wspierający, kochający facet, stojący mocno nogami na ziemi). Ten sposób polega na tym, że najpierw musisz znaleźć kamyczek — może być taki płaski szklany okrągłaczek, który wkłada się do doniczek jako dekorację. Wielkość kamyka ma znaczenie, bo będziesz go nosić w prawej dłoni (jeśli jesteś praworęczny) przez bite trzy tygodnie. Na tym to dokładnie polega — nosisz w ręku coś, co przeszkadza. Za każdym razem, kiedy ci przeszkadza, powtarzasz sobie w myślach: moja twórczość jest ważna. Jeśli chcesz umyć ręce, odkładasz kamyczek na chwilę. W nocy możesz go wszyć do piżamy na plecach, żeby ci przeszkadzał w spaniu. Żartuję! W nocy odkładasz kamyczek obok komórki (zazwyczaj jest to pierwszy przedmiot, który bierzemy do ręki po przebudzeniu).

Nosiłam kamyk przez trzy tygodnie w czasie swojego pierwszego coachingu twórczości (jako klientka). Po dwóch tygodniach przestał mi być już potrzebny, ale dalej go nosiłam, bo jestem bardzo rzetelna w wypełnianiu zobowiązań. Nauczyłam się umieszczać go między palcami tak, że nie przeszkadzał w pisaniu czy prowadzeniu samochodu. Z czasem przestawał uwierać, wprost proporcjonalnie do wzrostu mojej wiary w ważność mojej twórczości.

Jeśli do tej pory nie wierzyłeś, że twoje pisanie ma jakiegokolwiek znaczenie, najwyższy czas, żeby uwierzyć. Świat nieustannie potrzebuje artystów, pisarzy, innowacji i nowych myśli. Ale najważniejsze jest to, żeby twoje kreowanie było ważne dla ciebie. Na tyle ważne, że skłonny jesteś wprowadzić zmia-

ny w swoim codziennym funkcjonowaniu, w życiu swojej rodziny, w swoim stylu życia i pracy.

Łatwo powiedzieć! (To głos zdroworozsądkowego oburzenia). To wystarczy nosić jakiś kamyczek przez trzy tygodnie i on ma sprawić, że osiągnę sukces?! Nie, nie wystarczy. Ale to ważny krok. Kiedy czytam wywiady ze znanymi artystami i twórcami, zawsze mówią o poczuciu sensu w tym, co robili. Nie potrafili inaczej, tacy już są. MUSZĄ pisać, malować, kręcić filmy. Coś ich do tego pcha. To „coś” nadaje ich życiu głęboki sens.

Po to właśnie jest ta decyzja. Żeby nadać sens: życiu, twórczeniu, samorealizacji. Nie ma tutaj znaczenia, czy to jest sens jedyny, czy jeden z wielu. Ważne, żeby był, bez niego nawet nie ma co zaczynać.

W tym miejscu słyszę zirytowane głosy: ale ja mam korporację, która zajmuje mi całe dni! A ja mam trójkę dzieci, które w kółko są albo chore, albo wymagają dowożenia na zajęcia pozalekcyjne! A ja nie mam czasu! I tak dalej, i tak dalej. Dobrze te głosy znam i wcale ich nie wyśmiewam. Wszyscy mamy tzw. życie. Jak to więc teraz zrobić, żeby tę decyzję „Moja twórczość jest ważna” zintegrować z całą resztą życia?

Ten pomysł zaczerpnęłam z książki Erika Maisela pt. „Coaching the Artist Within”:

Najpierw wypisz 7 swoich celów życiowych. Może być ich więcej, ale nie mniej. Czego chcesz w życiu dokonać? Co chcesz osiągnąć? Czego chcesz się nauczyć? (podam przykłady dla tych, którzy nigdy wcześniej tego nie robili: płynnie mówić po angielsku, podróżować po Azji, założyć rodzinę, wydać swoje powieści, być słynnym malarzem, żyć ze swojej pasji...). Nie musisz tworzyć hierarchii (od najważniejszego do najmniej ważnego), to nie ma w tej chwili znaczenia. Nie przechodź do kolejnej części zadania, dopóki tego nie skończysz.

1.

2.

3.

4.

5.

6.

7.

8.

9.

10.

A teraz wybierz trzy najważniejsze cele życiowe. Wiem, że to może być trudne. Zacznij od takiego celu, bez którego Twoje życie w ogóle nie miałoby sensu.

1.

2.

3.

Żeby było łatwiej, podzielę się dla przykładu swoimi celami:

- Wychować syna.
- Kochać i być kochaną.
- Tworzyć (pisać).

Trzecia część tego zadania polega na tym, żeby z tych trzech celów stworzyć jedno zdanie (może być długie lub wie-

lokrotnie złożone, ale postaraj się, żeby było jak najkrótsze, nie tracąc przy tym jego sensu).

Posłużę się połączeniem powyższych trzech:

Chcę w życiu wychować mojego syna w atmosferze miłości i twórczości.

A teraz dołącz zdanie „Moja twórczość jest ważna” do zdania złożonego z twoich celów życiowych: *Moja twórczość jest ważna, bo w życiu chcę wychować mojego syna w atmosferze miłości i twórczości.*

A zatem już wiesz, PO CO. Już wiesz, po co będziesz tworzyć każdego dnia. Teraz zastanów się, CO będziesz tworzyć.

Oglądałam kiedyś film „Przypadkowa dziewczyna”. Helen (w tej roli Gwyneth Paltrow) ma partnera życiowego — Gerry’ego, który jest pisarzem. Jego twórczość polega na codziennym stukaniu w maszynę do pisania. Czasami wybiera się też do biblioteki po materiały związane z tematem jego pracy. Końca tego pisania nie widać, a kiedy zdenerwowana Helen pyta o to, co Gerry robi całymi dniami i kiedy zamierza wydać książkę, Gerry odpowiada, rwąc włosy z głowy: „Ty mnie nie rozumiesz! Ja jestem PRAWDZIWYM pisarzem! Ja nigdy nie ukończę tej książki!”.

A zatem, gdyby tę wypowiedź wziąć za dobrą monetę, pisarzami są wszyscy ci, którzy piszą całe życie i nic nie wydają, malarzami są ci, którzy malują i niczego nie wystawiają, reżyserami są ci, którzy reżyserują w wyobraźni i nigdy nie stają na planie filmowym, i tak dalej.

Chcesz być pisarzem, który nigdy w życiu z nikim nie podzieli się swoją historią? Szczerze w to wątpię. Częścią twórczości jest możliwość pokazania jej światu, podarowanie emocji i inspiracji.

A zatem, teraz, kiedy już zdecydowałeś, że będziesz pisał/malował/rzeźbił i tak dalej, i tym podobne — rób to codziennie. Jeśli to tylko możliwe — każdego dnia. Masz wiele celów życiowych i to jest jeden z nich. Tylko jeden, ale dzięki niemu cała reszta nabiera większego sensu. Zacznij teraz żyć tak,

aby każdy dzień zawierał w sobie realizację co najmniej dwóch celów życiowych: niech jednym z nich będzie twoja twórczość, drugim wychowanie dziecka, dbanie o bliską relację, praca zawodowa, uprawianie ogródka czy co tam jeszcze jest dla ciebie ważne. W ten sposób kiedy kończy się dzień, jest on pełen sensu i spełnienia.

(O tym, jak znaleźć czas na tworzenie w dniu pełnym zajęć i obowiązków, piszę w rozdziale o zarządzaniu czasem i energią.)

W tym miejscu, w zaciszu mojego gabinetu, często słyszę pytanie o pozwolenie: „Powiedz mi, czy ja mam talent? Bo jeśli nie mam talentu, to nie ma sensu. To będzie strata czasu.” Zamiast odpowiedzieć rozstrzygająco na to pytanie, najpierw mówię, że zgodnie z popularnym powiedzeniem, sukces w sztuce to 1% talentu i 99% wysiłku. Opowiadam też historie o twórcach, którzy po dziś dzień bywają krytykowani jako kompletne beztalencja (jak autorka „Domu nad rozlewiskiem” Małgorzata Kalicińska albo Dorota Masłowska, albo aktorka Charlotte Gainsbourg). Jakie to ma znaczenie dla ich sztuki? A nawet dla faktu, że wielu twórców, nieustannie krytykowanych przez zawodowych krytyków, utrzymuje się ze swojej sztuki? Kto o tym decyduje, że masz talent? Tylko i wyłącznie ty.

Każdy jest oryginalny — to fakt. Zapewnia nam to nasze DNA. Każdy ma coś ważnego do powiedzenia, bo każdy widzi świat inaczej. Jeśli zapytasz pięciu świadków jakiegoś wydarzenia, co się stało, otrzymasz pięć różnych opowieści. A ludzie uwielbiają opowieści, ruch i obrazy, to z nich składa się Facebook, Kwejk, Pudelek i inne najbardziej dochodowe media. Jeśli cokolwiek stworzysz i pokażesz to światu, zawsze znajdzie się ktoś, kto będzie tym zachwycony.

A zatem wystarczy, że jesteś.

Tworzenie jest błogosławieństwem samym w sobie. Kiedy moi klienci dają sobie czas na robienie tego, co pozwala im rozpościerać ich twórcze skrzydła, wyrównuje im się ciśnienie, stają się łagodniejsi dla współmałżonków i dzieci, przestają im

dokuczać alergii, bóle krzyża i... poprawia im się sylwetka. Życie w zgodzie z samym sobą nie wymaga dodatkowego reklamowania. Wszyscy tego doświadczamy. W czasie mojego procesu coachingowego z Erikiem opowiedziałam mu o niełatwej sytuacji rynku wydawniczego w Polsce, o moim ogromnym wysiłku rozwijania firmy i godzenia obowiązków zawodowych z rolą matki i żony. Podzieliłam się też moimi obawami co do tego, że moje prace mogą nigdy nie być opublikowane. Uśmiechnął się i zapytał: „Czy gdyby sytuacja na rynku wydawniczym nigdy się nie poprawiła, a ty ciągle musiałabyś tak ciężko pracować i przez kolejne kilkanaście lat zajmować się domem, czy przestałabyś pisać? Czy gdyby nikt nigdy nie opublikował twojej pracy, czy przestałabyś pisać?” Rozpłakałam się ze wzruszenia, bo zdałam sobie sprawę z tego, że pisanie jest dla mnie tak ważne, że nigdy nie przestałabym pisać. Nawet gdybym nie miała kartki i długopisu, tworzyłabym opowieści w głowie.